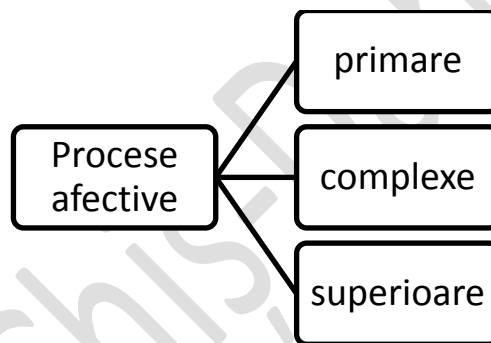


REAȚIILE EMOȚIONALE: CAUZE ȘI EFECTE

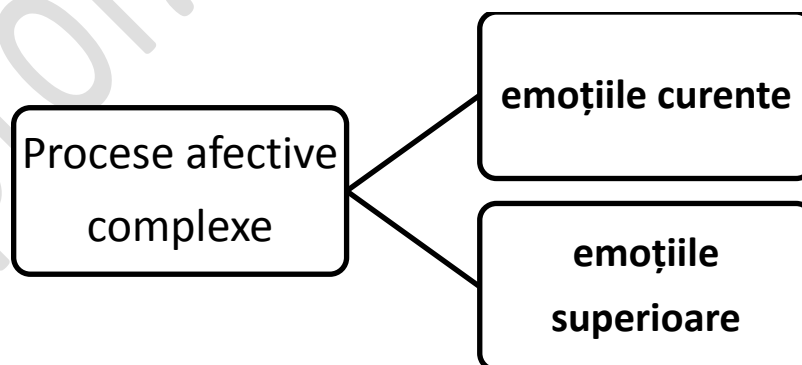
Definirea conceptului

- Platon consideră ca „emoțiile perturbă gândirea”.
- Pentru I. Kant ele sunt „maladii ale sufletului”.
- Darwin le integrează în valoroase comportamente adaptative și evolutive ale speciilor.
- J.P. Sartre afirma ca emoțiile sunt “un mod de existență a conștiinței” ce permite “înțelegerea propriei ființe în lume”.
- Conform lui René Descartes „ceea ce este sentiment in privința unui subiect, este întodeauna acțiune in orice altă privință”.

Emoțiile sunt procese afective complexe.



- I. **Procese afective complexe** – beneficiază de un grad mare de conștientizare și intelectualizare



1. **Emoțiile curente:** *bucuria, tristețea, simpatia, antipatia, entuziasmul, admirația, disprețul speranța, deznădejdea, dezgustul, etc.*
2. **Emoțiile superioare:**
 - legate de activitatea individului;
 - când coincid cu situațiile de viață, asistăm la acumulări și sedimentarea lor treptată, fapt care generează **stări emoționale discordante**.
 - conflictul dintre așteptările și obișnuințele emoționale, pe de o parte, și caracterul inedit al situațiilor cu care ne confruntăm, pe de altă parte, produc șocul emoțional. Spre deosebire de afecte, ele se supun în mai mare măsură învățării, existând chiar o formă de învățare numită învățare afectivă.
 - Dispozițiile afective – sunt stări difuze cu intensitate variabilă și durabilitate relativă. Spre deosebire de emoții, care au o orientare precisă, ele sunt mai vagi. Dacă dispozițiile afective se repetă, se pot transforma în trăsături de caracter. Firile închise, taciturne, anxioase, mohorâte, blazate, ca și cele deschise, bine dispuse, vesele, entuziaste, se formează prin repetarea și prelungirea în timp, în personalitatea individului, a dispozițiilor afective trăite de acesta în existența personală.

II. **Procesele afective superioare** sunt sentimentele și pasiunile.

- a. **Sentimentele** sunt trăiri afective intense, de lungă durată, relativ stabile, specific umane, condiționate social istoric. Sentimentele cum ar fi *dragostea, gelozia, ura, admirația, îndoiala, recunoștința*, includ elemente de ordin intelectual, motivațional, voluntar și caracterizează omul ca personalitate. Sentimentele se nasc din emoții, dar nu trebuie reduse la acestea. Sentimentul este o emoție repetată, oscilantă și abia apoi stabilizată și generalizată. Sentimentul este o emoție care persistă în timp și rezidă la diverși factori perturbatori.

Ele pot fi:

- *intelectuale* (curiozitatea, mirarea, îndoiala, dragostea de adevăr)
- *estetice* (admirația, extazul)
- *morale* (patriotismul, datoria)

- b. **Pasiunile** sunt sentimente cu o orientare, intensitate, grad de stabilitate și generalitate foarte mare, atrăgând întreaga personalitate.

EXPRESIILE EMOTIIONALE

Emoțiile umane precum: bucuria, tristețea, mânia, frica, dezgustul, surpriza etc, la om sunt însoțite de manifestări fiziologice și comportamentale. În măsura în care acestea devin evidente și pentru ceilalți, putem vorbi de expresii emoționale.

Expresiile emoționale se referă la capacitatea proceselor afective de a se exterioriza, de a putea fi „văzute”, „citite”, „simțite”. Exteriorizarea, manifestarea în afară, se realizează prin intermediul unor semne exterioare care poartă denumirea de expresii

emoționale. Cele mai cunoscute expresii emoționale sunt: mimica, pantomimica, modificările de natură vegetativă, schimbarea vocii.

Mimica – ansamblul modificărilor expresive la care participă elementele mobile ale feței: deschiderea ochilor, direcția privirii, pozițiile succesive ale sprâncenelor, mișcările buzelor, prin intermediul cărora exteriorizăm bucuria, suferința, mâhnirea, descurajarea, indignarea, sfidarea, surpriza.

Pantomimica – ansamblul reacțiilor la care participă tot corpul: ținuta, mersul, gesturile; mersul săltăreț trădează bucuria, buna dispoziție, pe când mersul încet arată supărarea, tristețea.

Modificările de natură vegetativă – amplificarea sau diminuarea ritmului respirației, vasocontractia, vasodilatația, creșterea conductibilității electrice a părului, hiper sau hipotonusul muscular, modificarea compoziției chimice a sângelui sau a hormonilor soldate cu paloare, înroșire, tremurături, lacrimi, transpirație, gol în stomac.

Schimbarea vocii – a intensității, ritmului vorbirii, intonației, timbrului vocii; după intonație, un „da” poate fi mult mai negativ decât un „nu”.

Expresiile emoționale îndeplinesc roluri importante în comportamentul omului, dintre care mai semnificative sunt:

- **Rol de comunicare** – transmitere în exterior a stărilor interioare;
- **Rol de influențare a conduitei** - o persoană poate plânge pentru a impresiona, a obține mângâierea, acordul sau a ceea ce și-a propus; o alta manifestă temeri pentru a se asigura de ajutorul cuiva;
- **Rol de autoreglare** în vederea adaptării mai bune la situațiile cu care ne confruntăm – plângem în situații triste, râdem în cele vesele;
- **Rol de contagiune** – de a se transmite și de a trezi reacții similare și la alte persoane, prin aceasta întărindu-se forța lor de coeziune sau de dezbinare a membrilor grupurilor;
- **Rol de accentuare sau de diminuare** a însăși stării afective – plângând ne putem „descărca”, elibera sau dimpotrivă, „încărca” afectiv.

Identificarea și descifrarea corectă a expresiilor emoționale ne ajută să comunicăm mai bine cu ceilalți.

